



**INTERNATIONAL
BUDO FEDERATION
DEUTSCHLAND e.V.**

MITGLIED DER IBF-INTERNATIONAL- REPRÄSENTANT FÜR DEUTSCHLAND

Stefan Lange, Flachsstr. 16, 32369 Rahden

An alle Mitglieder
der IBF-Deutschland e.V.

Rahden, den 11. Februar 2024

IBF Taekwon-Do Lehrgang

- Datum:** **Samstag, den 20. April 2024**
- Ort:** Stadtsporthalle Rahden
Am Brullfeld 4
32369 Rahden
- Programm:** 11:30 Uhr Begrüßung
11:40 Uhr gemeinsames Warm up
12:00 Uhr 1. Einheit (Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe)
13:00 Uhr 2. Einheit (Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe)
14:00 Uhr 3. Einheit (Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe)
15:00 Uhr 4. Einheit Semikontakt, Leichtkontakt oder
Hosinsul
ca. 15:45 Uhr Ende
(Eine Einheit sind ca. 45-50 Minuten)
- Referenten:** Arnold Rieser, 7. Dan Taekwon-Do
Michael Schumann, 7. Dan Taekwon-Do
Henning Schröder, 6. Dan Taekwon-Do
Sabine Scheve, 5. Dan Taekwon-Do
Stefan Lange, 5. Dan Taekwon-Do
Andrej Sawodowskie, 3. Dan Taekwon-Do
- Kosten:** **für IBF-Mitglieder mit gültiger Jahressichtmarke ist der
Lehrgang kostenlos (Achtung Pass mitbringen, kein
Pass = 15,- € Teilnahmegebühr)**
Alle anderen Sportler 15,- €
- Teilnehmer:** alle Taekwon-Do Sportler ab Gelbgurt (8. Kup)
eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich
- Mitzubringen:** Sauberer Dobok, falls Interesse an einer Kampfeinheiten
besteht, bitte Schutzausrüstung (Boxhandschuhe,
Fußschützer, Tiefschutz etc.) mitbringen!

Es kann sein, dass Bild- und Videoaufnahmen vom Lehrgang erstellt werden. Wer damit nicht einverstanden ist, teilt dies bitte bei der Anmeldung mit. Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Ausrichter / Veranstalter übernehmen keine Haft- und Gewährleistungen für Sach- sowie Personenschäden!